Den nye åpenheten: – Unge kan bli avhengige av tilbakemelding på sin egen lidelse

– Ideen om livet som en permanent lykketilstand er en nokså ny oppfinnelse, sier psykolog og filosof Ole Jacob Madsen. – Hvor kom den fra?



– Nettopp fordi du har alle disse mulighetene, men ikke klarer å bli til noe spennende eller unikt, kan mange unge sitte igjen med følelsen av at de ikke har noen andre å skylde på enn seg selv, sier psykolog og filosof, Ole Jacob Madsen. **Foto: Jan T. Espedal / Aftenposten**



Av **Tommas Torgersen Skretting**
Journalist

Publisert: I dag 18:21

Mer om: Ung angst og sosiale medier

I 2006 ble *du* utropt til årets person av Time Magazine. Under bildet av en stor datamaskin, der man på papirutgaven vagt kunne skimte sitt eget speilbilde i

Utviklingen banet vei for plattformer som Myspace, iTunes og Youtube. Ole Jacob Madsen mener det oppsto en pionerånd av demokratiske muligheter, der unge mennesker kunne uttrykke seg på en til nå ukjent måte. De neste ti årene ble også Facebook, Instagram og Snapchat globale kommunikasjonsfenomener.



Du. Nå er alt opp til deg. **Foto: Time Magazine**

Grunnlaget var lagt for det Madsen kaller:

Den nye åpenheten

Flere og flere benyttet nemlig anledningen til å fortelle om seg selv, også vanskelige og intime sider ved tilværelsen – som psykiske lidelser. Madsen har

anerkjennelse for åpenheten fra helseorganisasjoner, som mener at den bidrar til å gjøre feltet mindre skambelagt.

Mediene omfavner tendensen. En kjendis som har fått seg en knekk, er en god historie, og vi er for mer åpenhet.

Og populærkulturen. Stadig oftere kom de klassiske krimheltene nå med en lyte, som bipolar lidelse (Carrie Mathison, «Homeland») og asperger (Saga Norén, «Broen», Lisbeth Salander, «Millenium»-trilogien). På de store talkshowene blir det heller regelen enn unntaket at artister og forfattere forteller om traumatiske opplevelser i barndommen eller om spiseforstyrrelser.

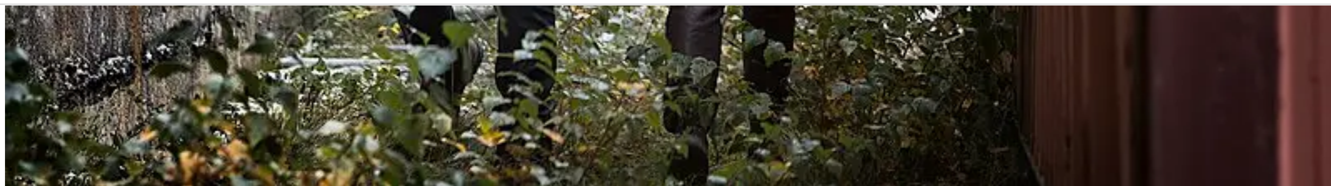
Fra 2010 til 2017 dobles antallet medieoppslag om kjendiser som åpner seg om sine psykiske problemer, viser en studie.

Så sildrer det nedover til vanlige folk, mener Ole Jacob Madsen.

Den dagen vi treffer filosofen, forfatteren og psykologiprofessoren i Oslo, skal han lansere sin nye bok, «Helsestasjonismen og andre essays». I en av tekstene siterer han den franske sosiologen Alain Ehrenberg: «Depresjon er skammen ved å utholde vissheten om at *alt er mulig*, mens man samtidig erkjenner at man selv ikke makter å oppnå alt».

Ett av kapitlene i Madsens mest kjente bok, «Generasjon prestasjon», har overskriften: Ung, privilegert og syk.





Stadig oftere kom de klassiske krimheltene nå med en lyte, registrerer Ole Jacob Madsen. Som her Saga Norén i «Broen». **Foto: Filmlance International, Nimbus Film**

De stigende forventningers misnøye

Vi begynner der.

Trolig har ingen generasjon unge hatt samme mulighet til å følge sine drømmer. Særlig gjelder dette unge kvinner. De lykkes i større grad enn gutter på skolen, noe som gjør utdanningsfeltet vidåpent for dem. Alt er mulig.

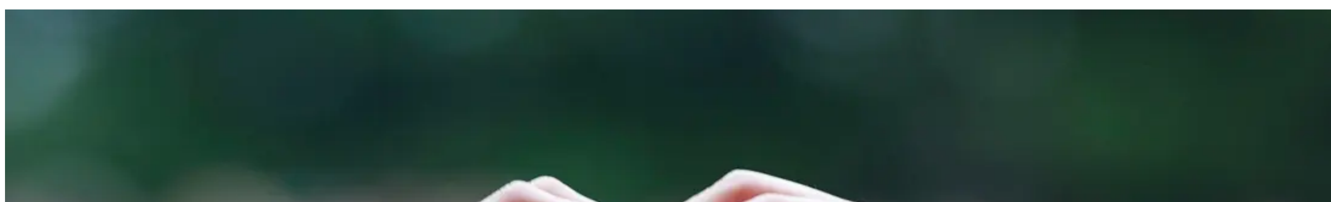
– Likevel ser vi altså at alle slags statistikker peker i feil retning for disse unge kvinnene. Sosial angst, selvskading og spiseforstyrrelser – alt har økt vesentlig de siste årene. Det er vanskelig å forstå?

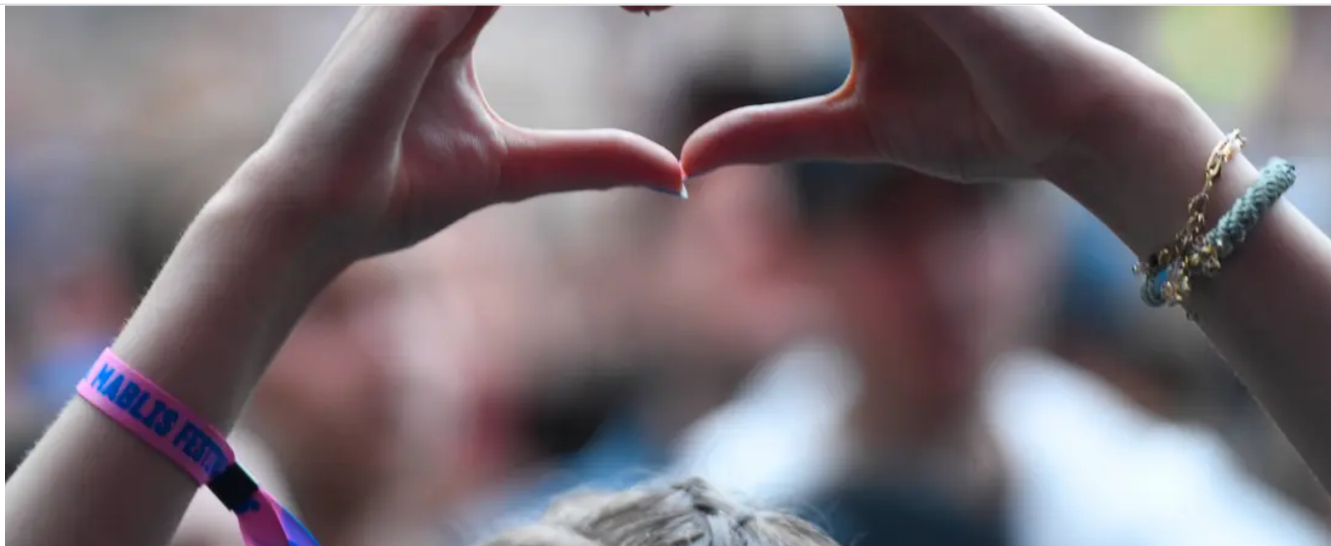
– Det kan virke paradoksalt. Men så kan du snu på det. I tidligere tider var identitet noe du gjerne fikk av foreldrene dine. Hvis faren din var smed, ble du opplært i det yrket – oppdragelsen kom som en slags praktisk overlevering fra den ene generasjonen til den neste. I dag skal du i større grad skape deg et liv selv, og du får kanskje høre fra foreldrene at «du kan bli hva du vil». Nettopp fordi du har alle disse mulighetene, men ikke klarer å bli til noe spennende eller unikt, kreativt eller kunstnerisk, kan mange unge sitte igjen med følelsen av at de ikke har noen andre å skylde på enn seg selv.

Man har gått fra å være sønn av smeden til sin egen lykkes smed.

Madsen siterer den tidligere svenske statsministeren Tage Erlander: *De stigende forventningers misnøye.*

Det er ikke alltid greit å være ulykkelig i verdens lykkeligste land.





Man har gått fra å være sønn av smeden til sin egen lykkes smed. **Foto: Pål Christensen**

Den permanente lykketilstand

– Kanskje vi foreldre selv vokste opp med en gryende idé om at du kunne bli hva du ville, spør 46 år gamle Madsen.

– At alle muligheter skal ligge der. At det er derfor det blir ekstra sårt hvis poden sliter og ikke lykkes. Derfor det blir underkommunisert at det er tøft å være ung. Det har det antakelig vært til alle tider. Det å være menneske er vanskelig. Ideen om at det nær sagt er meningen med livet å være lykkelig, er en nokså ny oppfinnelse. Inntil nylig har formålet vært å overleve. Dersom du drømte om en form for lykke var det knyttet til om du var én av Guds utvalgte – at du kunne åpne frelsen. Men det var ikke noe som skulle realiseres i dette livet.

Dersom standarden er lykke, mener Madsen, så blir alt annet *ikke lykke*. Kjedsomhet, stillstand – eller lidelse.

– Hvor kom denne forventningen av en form for permanent lykketilstand fra?

Madsen siterer statsviteren Steven Smith. Han mener at hele moderniteten må betraktes som et styresett dedikert til lykken, men som samtidig er omgitt av misnøye. Der idealet er lykke, men hvor man uavlatelig ikke når opp.

Den franske filosofen Pascal Bruckner mener dette startet i opplysningstiden. Da ble arvesynden gjennom den franske revolusjonen avskaffet.

Den virtuelle lidelsens fellesskap

Sosiale medier og den nye åpenheten har gjort at unge mennesker over landegrenser har funnet hverandre i diagnosegrupper og fellesskap i hverandres lidelser. Det er dette kultursosiolog Eva Illouz kaller «den virtuelle lidelsens fellesskap».

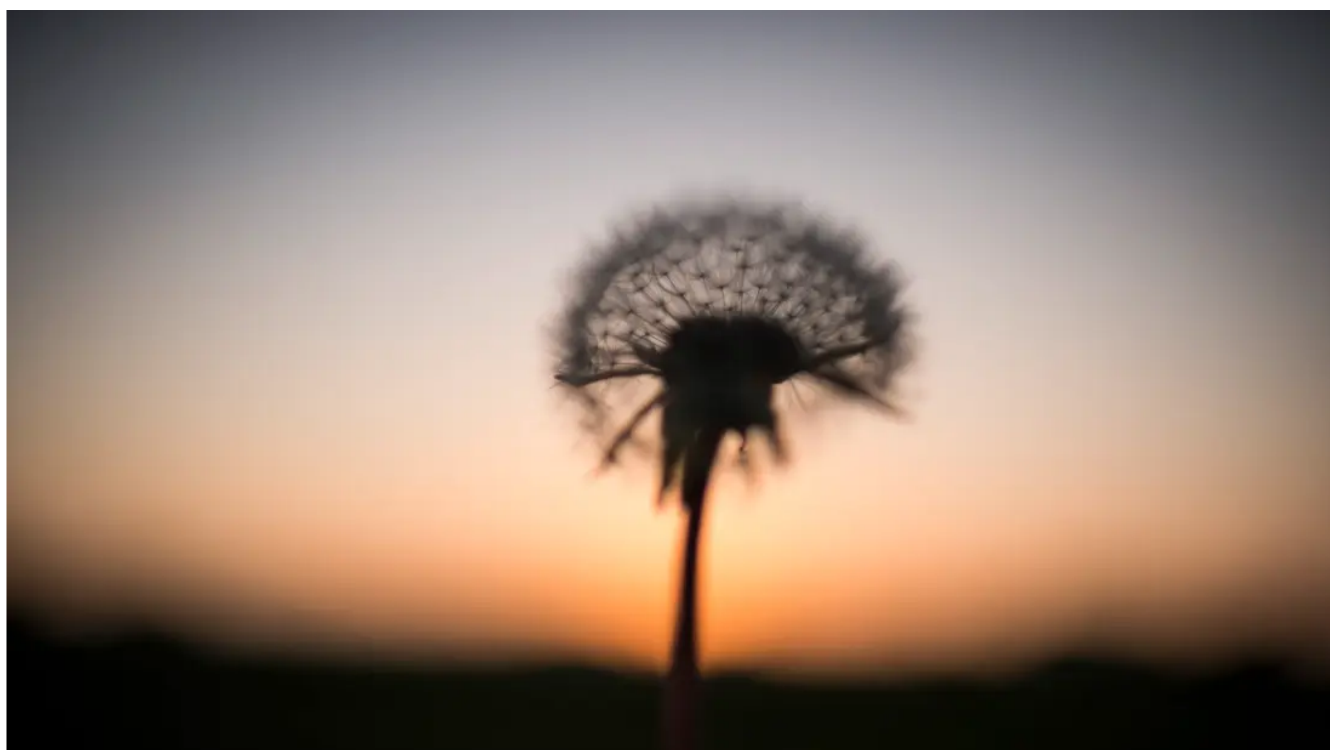
– Jeg er bekymret for at disse nye rommene skaper nye nisjer for sosial smitte. Det kan godt være at den gamle lukketheten er et vel så stort problem. Der man gjerne ikke tør å fortelle arbeidsgiver om psykiske lidelser.

Men åpenhetskulturen har sin skyggeside. Det kan skapes en egen logikk der man overbyr hverandre for å skape interesse hos andre brukere. Det som holdt for tre år siden, er ikke lenger nok.

Åpenhetens destruktive kraft ligger i triggende og romantiserende framstillinger av psykiske problemer, og i sykeliggjøring av normale følelsesreaksjoner. Det viser en studie han selv har vært med å utarbeide.

– Det er skummelt hvis dette kobles opp mot at man forventer å få tilstrekkelig mye oppmerksomhet tilbake. At det blir et nederlag hvis man ikke får det.

Da kan en avhengighet oppstå.



«Psykologi er en vitenskap, en hjelpeprofesjon, som nesten har blitt en form for verdensreligion, fordi den tilbyr forklaringer. Begreper man kan bruke om seg selv og råd om hvordan leve livet sitt». **Foto: Jarle Aasland**

Psykologi som verdensreligion

– Samtidig: Er samfunnet også blitt mer psykologisert? Med flere diagnoser, flere behandlere, der psykologi har blitt et felt med en slags tiltrekningskraft?

– Jeg tror det. Psykologi er en vitenskap, en hjelpeprofesjon, som nesten har blitt en form for verdensreligion, fordi den tilbyr forklaringer. Begreper man kan bruke om seg selv, og råd om hvordan leve livet sitt.

Da jeg studerte psykologi på begynnelsen av 2000-tallet, advarte en foreleser mot at retningslinjene for å få ulike diagnoser måtte spres. Det ville gjøre det lettere for pasientene å lure terapeuten til å få en diagnose.

I dag er det en tapt sak.

Nylig ga Abigail Shrier ut boka «Bad Therapy: Why The Kids Aren't Growing Up». Her lanserer hun begrepet mental helse-industrien. Hun anklager den for å ha påført de unge mer skade enn gagn.

Boka starter med at hun forteller om en episode om sønnen. Hun hentet ham fra en sommerskole fordi han hadde magesmerter. Legen var ikke så bekymret, mente det kom av dehydrering. Men sykesøsteren hadde noen spørsmål:

– De siste ukene, har du ønsket at du var død? Har du følt at familien din ville hatt det bedre om du var død? Har du tenkt på å ta livet av deg selv?

Shrier bruker eksempelet for diskutere nok en diagnose: Legen påfører pasienten sykdom og plager gjennom uttalelser, undersøkelser eller behandling (iatrogen sykdom).

Hun mener at terapi kan gjøre at en pasient forstår seg selv som syk, og arrangerer sitt selvbilde rundt dette. At diagnoser satt på normale problemer i

Gjennom en ekstrem orientering rundt spesielt negative følelser har vi oppdratt den mest deprimerte, mest ensomme, mest usikre og mest lettskremte generasjonen barn noensinne, mener hun.

– For noen kan en diagnose være med på å gi deg en slags identitet. En anerkjennelse fra omverden om at du lider av noe ekte. Omtrent som et autentisitetsbevis, sier Ole Jacob Madsen.

Han mener samfunnet er blitt mer positive til diagnoser. At det som tidligere ble assosiert med en form for svakhet, nå gjerne omtales som en skjult kraft, i noen tilfeller en superkraft, noe nesten attråverdig.

Han følger likevel ikke Shriers tese helt ut:

– Hun går langt i å framstille psykologer som en del av en industri med vesentlige egeninteresser. Når hun fremmer et foreldre-vet-best-syn, risikerer hun å skape mistillit mot eksperter, i verste fall villeder hun folk som faktisk burde oppsøkt råd.


LES OGSÅ
Amerikansk psykolog slår alarm: Vil forby smarttelefoner for alle under 14 år

De selvoppfyllende profetier

Og her er overgangen glidende til et annet av Madsens poenger: Psykologifeltets fare for selvoppfyllende profetier. Altså at en ved å lansere «flink pike-syndromet» og «prestasjonssamfunnet» skaper flere flinke piker som strever med prestasjonspress. Fordi det er det samfunnet forventer nå.

– Det har antakelig aldri vært så stor bekymring for barn og unges psykiske helse som det er nå, som også dette intervjuet er et eksempel på. På den ene siden kan vi klappe oss litt på skulderen og si at vi tar dette veldig på alvor. Samtidig kan man jo lure på om det kan være noe problematisk ved at denne generasjonen vokser opp med denne bekymringen. Fra de er ganske små sosialiseres de inn i lett tilgjengelige sykdomskategorier og i et diagnosespråk.

– Vi fratar dem liksom muligheten til selv å definere hvem de er.



– Enten er du lykkelig eller så har du en diagnose. Vi har liksom mistet språket for det som er midt imellom, sier Ole Jacob Madsen. **Foto: Jan T. Espedal / Aftenposten**

Ung angst og sosiale medier

- **I en serie artikler har** Aftenbladet sett på utviklingen av psykisk helse blant unge og undersøkt eventuelle sammenhenger med bruk av sosiale medier og smarttelefon.
- **Tredobling:** Mellom 2013 og 2022 ble antallet jenter mellom 12 og 15 år i Sør-Rogaland som søker hjelp hos spesialisthelsetjenesten for sosial angst, tredoblet.
- **60 prosent flere jenter** har fått en diagnose på autismespekteret. Mange sliter både med

- Ole Jacob Madsen er for øvrig en del av programmet under Wonderful World-festivalen i Stavanger denne helga.

Publisert: 30. mai 2024 18:21

Ung angst og sosiale medier | Avhengighet | Generasjon prestasjon | Kjendiser | Angst

Ung angst og sosiale medier

Ung angst og sosiale medier



LOKALT

– Vi har mistet språket for det som er midt i mellom lykkelig og diagnose

30. MAI

